

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
OLÍMPICO**



MES 3

**MEDITERRANEA
333 TRI**

3

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Natación:
 - 4 x 50 libre R 30"
 - 6 x 200 crol R 1'30"
 - 400 crol
 - 2 x 50 intenso crol
 - 50 libre

Aguas abiertas:
 - 2 x 1200m R 4'

- 3h ruta llana con exigencia media - baja

- Carrera:
 70' ritmo medio

Carrera:
 - 10' ritmo medio
 - 3 x 3000 intenso R 2' andando
 - 10' vuelta a la calma



MEDITERRANEA
TRI

3

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

- 100-200 crol R 30"
- 3 x 500 (200 intenso/100 suave / 200 intenso) R 1'40"
- 2 x 200 crol suave

Aguas abiertas:
- 1500+800 R 3'

- 60km

- 4 (10' medio / 5' intenso)

- 10' calentamiento
- 6 x 1000m intenso R 1'30"
- 15' rodaje suave

- 8km



MEDITERRANEA
TRI

3

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<ul style="list-style-type: none"> - 4 x 50 libre R 30" - 18 x 100 crol intenso R1' - 300 suave - 2 x 50 libre 					
						- 50 km	- 3h con un puerto de exigencia media
	- 70' ritmo medio			<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento - 2000 - 1500 - 1000 - 500 intenso R 1'30" - 15' rodaje suave 		- 8 km	



3

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

- 4 x 100 libre
- 15 x 100 (1 suave / 1 medio / 1 intenso) R 20"
- 200 libre

- 4 x 15' progresivos

- 10' calentamiento
- 8 (800m ritmo de competición / 200m suave)

- 40 km
Intensidad media

- 12 km
Intensidad media

- 3h a poder ser rodando con compañeros



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE